

# Programm

*Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.*

## Donnerstag, 12.11.2020

bis 17:00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-In im TAUERN SPA Zell am See – Kaprun
18:00 Uhr	Begrüßung und allgemeine Besprechung, Vergabe der Willkommens-Packages von La Sportiva
ca. 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

## Freitag, 13.11.2020

07:00 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn Optional: Treffpunkt für Teilnahme ab Freitag früh (Paket 2)
ca. 09:00 Uhr	Ankunft am Gletscher, Deponieren von trockener Ersatzkleidung im Depot am Kitzsteinhorn
ca. 09:30 – 11:30 Uhr	Skitourentraining (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 12:00 Uhr	Trainings-Ende: Individuelle Möglichkeit für Mittagessen im Alpincenter oder Relaxen und Wellness im TAUERN SPA
16:00 – 16:45 Uhr	Athletiktraining: Stabilisation, Mobilisation und Dehnen
17:30 – 18:15 Uhr	Vorträge zum Thema Training & Ernährung
ca. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit individuellen Fachgesprächen

## Samstag, 14.11.2020

07:00 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn
ca. 09:00 Uhr	Ankunft am Gletscher, Deponieren von trockener Ersatzkleidung im Depot am Kitzsteinhorn
ca. 09:30 – 11:30 Uhr	Skitourentraining (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 12:00 Uhr	Trainings-Ende: Individuelle Möglichkeit für Mittagessen im Alpincenter oder Relaxen und Wellness im TAUERN SPA

16:00 – 16:45 Uhr	Cool Down: lockeres Auslaufen mit anschließendem Dehnen
17:30 – 18:15 Uhr	Vorträge zum Thema Material & Technik
ca. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen: Exklusives Spezialitäten-Menü

# Programm

*Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.*

## Sonntag, 15.11.2020

07:00 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn
ca. 09:00 Uhr	Ankunft am Gletscher, Deponieren von trockener Ersatzkleidung im Depot am Kitzsteinhorn
ca. 09:30 – 11:30 Uhr	Skitourentraining (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 12:00 Uhr	Trainings-Ende: Gemeinsame Gondelfahrt zurück ins Tal mit anschließender Duschmöglichkeit im TAUERN SPA
14:00 Uhr	Verabschiedung bei Kaffee & Kuchen
15:00 Uhr	ENDE- individuelle Heimreise



## Kontakt

NMC GmbH - Event- und Werbeagentur  
 Mag. Roland Kurz  
 Felix-Dahn-Str. 1a, 5020 Salzburg  
 Tel. +43 (0)662 - 635 653 -0 • office@nmc.ac • www.nmc.ac

## Begleitung, Betreuung & Guides

La Sportiva Mountain Attack Team

**Partner**

**Organisation**

